



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ARPA ŞEHİRİYELİ KUZU BAŞI

3 kuzu başı

6 bardak su

50 gram sadeyağı ya da margarin (2,5 çorba kaşığı)

150 gram soğan (2 orta)

300 gram domates (3 orta) ya da 65 gram tuzsuz domates salçası (3/4 kahve fincanı)

Tuz

ARPA ŞEHİRİYESİ:

300 gram arpa şehriyesi

40 gram margarin (2 çorba kaşığı)

iki buçuk bardak baş suyu

Tuz ve karabiber

1 Bir tencereye; temizlenmiş ve tüylü kısımları kesilip atılmış ve bol suda birkaç defa yıkanmış, beyinli ya da beyinsiz 3 kuzu başı, 6 bardak su, 2 tatlı kaşığı tuz koyarak, tencereyi ateşe oturtmalı ve köpüklerini alıp attıktan sonra tencerenin kapağını kapatmalı ve başlar yumuşak bir hal alıncaya kadar orta kuvvetteki ateşte aşağı yukarı 1 saat pişirmeli ve başları tencereden alarak, fırında pişirecek olduğumuz tepsiye yerleştirmeli ve bir tarafa bırakmalıdır.

2 Diğer taraftan da bir kuşaneye iki buçuk silme çorba kaşığı margarin ya da sadeyağ ile, küçük kesilmiş 2 orta soğan koyarak, soğanlar altın şansı bir renk alıncaya kadar, fakat yanmadan kavurmalı, sararmca bunlara derhal 2 bardak baş suyu ile, kabukları çıkarılmış ve küçük doğranmış ve yağsız pişirilmiş 3 domates ya da üç çeyrek kahve fincanı tuzsuz domates salçası ilâve ederek, bir beş dakika kadar kaynatmalı, sonra da bu soğanlı salçayı bir süzgeçten geçirmek suretiyle tepsideki başların üstlerine dökmeli, soğanları da sonradan kullanmak üzere bir tarafa bırakmalıdır.

3 Bundan sonra, baş teysisini biraz kızgınca fırına sürerek, ikide bir tepsideki salçadan başların üstlerine gezdirmek suretiyle başlar nar gibi oluncaya kadar kızartmalı ve başları fırından alarak, bunları ortadan ikiye kesmeli, tepsideki salçasına da iki, iki buçuk bardak daha baş suyu ilâve ederek, bir taşım kaynatmak suretiyle, ileride arpa şehriyelerinde kullanmak üzere bu suyu bir tarafa bırakmalıdır.

4 Sonra bir tencereye; 2 silme çorba kaşığı margarin koyarak, az kızdırmalı, sonra da yağa 300 gram arpa şehriyesi katarak, karıştırmak suretiyle ancak 4 dakika kadar kavurmalı, sonra da kavrulmuş bu şehriyelere, bir yana ayırmış olduğumuz kavrulmuş soğanlarla, salçalı baş suyunu kaynar bir halde ilâve ederek, ancak bir taşım kaynattıktan sonra, şehriyeler suyunu çekip de iyice pişmiş bir hal alıncaya kadar ortadan daha az kuvvetteki ateşte pişmeye bırakmalıdır.

5 Şehriye suyunu çekince; bunları iyice bir karıştırdıktan sonra bir 10 dakika da küçük ateşte demlendirmeli, sonra da şehriyeleri büyük bir yemek tabağına alarak, üstlerine ortalarından ikiye kesmiş olduğumuz başları yerleştirmeli ve servis yapmalıdır.